

5月献立表



2018年05月

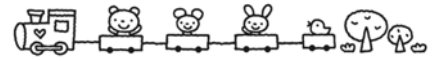
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(はやおやつ材料)</small>		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	ごはん 鶏手羽みそ煮 ごま和え 豆腐スープ	保育乳 ストーンクッキー グレープフルーツ	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、 卵、油揚げ、みそ、牛乳	米、小麦粉、無塩バター、 砂糖、コーンフレーク、砂糖、 すりごま	グレープフルーツ、だいこん、 もやし、にんじん、こまつな、 オレゼン
2 水	あわごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 卵	さつまいも、米、小麦粉、油、 三温糖、無塩バター、生クリーム、 あわ	オレンジ、キャベツ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 ピーマン、ひじき、あおのり
3 木	憲法記念日				
4 金	みどりの日				
5 土	こどもの日				
7 月	ベジタブルカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、ウィンナー、 牛乳、卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、 油、三温糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 もも缶、なす、ごぼう、 コーン缶、グリーンピース、 きゅうり
8 火	麦ごはん おかか納豆 パパイヤイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ パン缶	保育乳、挽きわり納豆、さけ、 豚肉、けしごみ、卵、 しらす干し	米、じゃがいも、さつまいも、 小麦粉、油、押麦、油	パパイヤ、パン缶、にんじん、 だいこん、長ねぎ、 にんじん、コーン缶、 にら、ひじき
9 水	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、 だいず水煮、ちくわ、 みそ	米、米、あわ、油、 すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、 だいこん、にんじん、 こまつな、 にんじん、塩こんぶ、 カットわかめ
10 木	ごはん 鶏つくねのあんかけ ナムル 豆腐スープ	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、 沖縄豆腐、ツナ油漬缶	さつまいも、米、 砂糖、片栗粉、油、 砂糖、ごま油、 黒ごま	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 きゅうり、しめじ、 切り干しだいこん、 ひじき
11 金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、 三枚肉、卵、みそ	米、スパゲティ、 小麦粉、油、三温糖、 白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 しめじ、切り干しだい こん、 ひじき、しょうが、 調味付けのり、 カットわかめ
12 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、 片栗粉	もも缶、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、しょうが
14 月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、牛乳、 油揚げ、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 無塩バター、 すりごま	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 もずく、こまつな、 えのきたけ、 ねぎ
15 火	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ミートrost	保育乳、卵、鶏もも肉、 豚ひき肉、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶	米、食パン、 三温糖、三温糖、 片栗粉	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、 ひじき
16 水	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 さつまいものケーキ グレープフルーツ	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、卵、みそ、 牛乳、チーズ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 油、無塩バター、 片栗粉、砂糖、 砂糖	グレープフルーツ、 だいこん、キャベツ、 もやし、にんじん、 こまつな、 きゅうり、 ピーマン、 ねぎ、にら
17 木	お弁当会				
18 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、 かまぼこ、豚肉	沖縄そば、 米、すりごま、 砂糖	オレンジ、もやし、 にんじん、こまつな、 にんじん、 ピーマン、 ねぎ、 黒きくらげ、 おたけのこ(ゆで)
19 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、 ごぼう、 ねぎ、 わかめふりかけ
21 月	麦ごはん 昆布納豆 キャベツとヒジキ炒め けんちん汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、 卵、豚肉、 沖縄豆腐、ちくわ	米、小麦粉、 砂糖、油、 押麦、油、 白ごま	オレンジ、 キャベツ、 にんじん、 にんじん、 だいこん、 ごぼう、 長ねぎ、 ピーマン、 ひじき、 塩こんぶ
22 火	ごはん 酢魚(酢豚) 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ごまちゃんすこう グレープフルーツ	保育乳、白身魚、 沖縄豆腐	米、小麦粉、 三温糖、 ラード、 はるさめ、 砂糖、油、 片栗粉、 ごま油、 白ごま	グレープフルーツ、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 きゅうり、 パン缶、 ピーマン、 黒きくらげ、 干しいたけ
23 水	ウッチンライス 野菜ソテー ミートローフ ポテトスープ	保育乳 ココアケーキ(誕生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、 卵、牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 三温糖、 無塩バター、 生クリーム、 パン粉、 砂糖、 すりごま、 油、 砂糖	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 コーン缶、 いんげん、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ねぎ、 グリーンピース
24 木	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、豚肉、卵、 みそ	米、小麦粉、 砂糖、油、 油、はるさめ、 ラード、 ごま油、 白ごま、 砂糖	もも缶、 オレンジ、 こまつな、 にんじん、 もやし、 キャベツ、 生しいたけ、 ねぎ、 にんにく、 しょうが
25 金	カレーうどん おかか和え 魚フライ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、 しらす干し	ゆでうどん、 米、片栗粉、 油、白ごま	たまねぎ、 にんじん、 もやし、 こまつな、 大根葉ふりかけ、 ピーマン、 しめじ
26 土	マーボー豆腐どんぶり パン缶		沖縄豆腐、 豚ひき肉、 みそ	米、油	パン缶、 長ねぎ、 にんじん、 干しいたけ、 にんにく
28 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら 黄桃	保育乳、鶏もも肉、 厚揚げ、 油揚げ	さつまいも、 米、小麦粉、 油、 あわ、油、 三温糖	もも缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 きゅうり、 生しいたけ、 切り干しだい こん、 ひじき
29 火	たきこみごはん ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ピザrost	保育乳、ちくわ、 鶏もも肉、 豚肉、みそ、 ピザ用チーズ、 卵、 ツナ油漬缶	米、食パン、 じゃがいも、 小麦粉、 油、 すりごま	にんじん、 もやし、 こまつな、 ごぼう、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、 赤ピーマン、 長ねぎ、 ピーマン、 ねぎ、 コーン缶、 干しいたけ、 あおのり
30 水	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 切り干し大根ヒヤチバナ バナナ	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、 卵、ツナ油漬缶、 しらす干し、 みそ	米、小麦粉、 サラダ用スパゲティ、 押麦、 油、砂糖	バナナ、 にんじん、 なす、 たまねぎ、 こまつな、 きゅうり、 ピーマン、 にら、 切り干しだい こん、 カットわかめ
31 木	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、 プレーンヨーグルト、 みそ、 ゆであずき缶、 卵	米、強力粉、 さつまいも、 無塩バター、 三温糖、 油、 片栗粉	オレンジ、 キャベツ、 にんじん、 ごぼう、 もずく、 こまつな、 赤ピーマン、 えのきたけ、 ねぎ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



5月離乳食こんだて表①



2018年5月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	だいこん、もやし、にんじん、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
3	木	憲法記念日						
4	金	みどりの日						
5	土	こどもの日						
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、きゅうり
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、だいこん、長ねぎ、コーン缶、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しめじ、切り干しいんげん、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
								
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

※16日以降は裏面



5月離乳食こんだて表②



2018年4月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚(キング)	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖繩そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ピーマン、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚(キング)	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、切り干しいたけ、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、切り干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚(キング)	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります